THE RECOVERY KERNEL

Sèrie sobre addiccions conductuals.

NO SUBSTANCIA REQUERIDA

Una guia sobre les addiccions conductuals.

Jocs d'atzar · Jocs electrònics · Pel·lícules i televisió · Ràdio i mitjans passius · Dependència musical durant l'exercici.

La persona que mai ha consumit drogues en la seva vida.

està activant el mateix mecanisme de dopamina que l'usuari de substàncies.

*a través d'una màquina escurabutxaques, un control remot, una plataforma de *streaming* o uns auriculars que no poden treure.*

Secció 1: La mateixa màquina, sense necessitat de pílules.

EL CENTURIÓ: El circuit de la dopamina no es preocupa si l'entrada és fentanil o una màquina escurabutxaques. Hi respon de la mateixa manera.

El marc convencional de l'addicció se centra en les substàncies perquè aquestes entren al cos i alteren directament la neuroquímica. Les addiccions conductuals no introdueixen un producte químic extern. Obtenen el mateix resultat neuroquímic a través d'una via diferent: desencadenant l'alliberació de dopamina del propi cervell mitjançant activitats que han estat específicament calibrades per fer-ho de la manera més eficient possible.

La diferència en l'estigma és enorme. A la persona amb una addicció al joc d'atzar se li diu que manca de disciplina. A la persona amb una addicció als videojocs se li diu que ha de madurar. A la persona que no pot estar sense la televisió encès, ningú no li diu res, perquè està tan normalitzat que no té nom. La persona que no pot fer exercici sense música no apareix en cap guia de recuperació al món, excepte en aquesta.

El mecanisme és idèntic. El resultat: pèrdua de temps, relacions interrompudes, conseqüències financeres, la incapacitat d'experimentar satisfacció en la vida quotidiana, la necessitat d'augmentar l'intensitat per aconseguir el mateix efecte

— és el mateix. L'estructura del tractament és la mateixa. L'arquitectura de la recuperació és la mateixa.

1.1 — El programa de reforç per proporció variable.

Totes les addiccions, tant de substàncies com conductuals, estan impulsades per un reforç de proporció variable: una recompensa que arriba de manera imprevisible, després d'un nombre variable d'intentos. Aquest és el sistema d'aprenentatge més potent que existeix. És per això que els jocs d'atzar són addictius per disseny, perquè els videojocs són addictius per disseny i perquè les xarxes socials són addictives per disseny.

Addicció.	El mecanisme de proporció variable.	Per què és específicament més difícil d'aturar que les recompenses fixes?
Joc d'atzar.	La màquina escurabutxaques paga segons un esquema de proporció variable: de vegades al tercer cop, de vegades al centèsim. El "quasi encert" (dos símbols de tres) activa el circuit de recompensa més que una pèrdua clara. El cervell ho interpreta com una quasi victòria en lloc d'una derrota. El patró de guanys intermitents manté el comportament a través de milers de derrotes.	Una màquina expenedora que de vegades no dispensa aliments faria que la gent la pategi i deixi de fer-la servir. Una màquina escurabutxaques que de vegades no paga se la considera joc d'atzar. La imprevisibilitat és el producte. L'extinció (aturar) és més difícil contra el reforç de proporció variable perquè el següent intent podria ser el guanyador.
Gaming.	La caixa de botí, l'aparició aleatòria d'elements, la generació d'equips rars: tot això són programes de reforç variable integrats en el disseny del joc per part de psicòlegs conductuals que treballen específicament per maximitzar la durada de les sessions i augmentar el nombre de visites. El sistema de progressió (augment de nivell, nova habilitat, nova zona) proporciona recompenses predecibles incrustades dins de l'estructura de reforç variable.	La persona que va deixar de jugar "just quan les coses millors estaven a punt de començar" no es pot demostrar que estigui equivocada. Les coses bones podrien haver estat el proper partit. El programa de reforç variable fa que deixar de jugar sembli abandonar una ratxa guanyadora.
TV/Streaming	El "cliffhanger" és un	La persona que ve un episodi

	mecanisme de proporció variable: la tensió narrativa es resol de manera imprevisible, després d'un nombre variable d'episodis. La funció d'autoreproducció elimina el període de decisió de 30 segons que permetria a la persona triar deixar de veure. Netflix va documentar que eliminar l'autoreproducció va reduir significativament el temps de visualització, així que no ho fan.	més per descobrir què passa està responent a un programa de reforç de proporció variable narratiu. L'episode següent resol una tensió i en introdueix dues més. Aquest programa manté el comportament indefinidament, de la mateixa manera que una màquina escurabutxaques.

1.2 — La farmacogènica compartida de l'addicció conductual.

Les mateixes variants genòmiques que augmenten la vulnerabilitat a l'addicció a substàncies també augmenten la vulnerabilitat a les addiccions conductuals, mitjançant el mateix mecanisme: una disminució del nivell bàsic de dopamina crea susceptibilitat a qualsevol estímul intens que proporcioni la dopamina que el sistema no està generant adequadament per si sol.

Variant genètic.	El mecanisme.	Connexió amb addiccions conductuals.
DRD2 A1 al·lel (Síndrome de Deficiència de Recompensa).	40% de reducció en la densitat dels receptors D2. Menys resposta dopaminèrgica als plaers normals. La persona amb el gen DRD2 A1 necessita un estímul d'intensitat més alta per obtenir la sensació de recompensa que altres reben de les experiències normals. L'alimentació, el sexe, la connexió social, la satisfacció laboral normal: tot produeix menys dopamina. El dèficit és real i l'addicció conductual el compensa.	DRD2 A1 està sobre-representat en l'addicció al joc, el joc compulsiu, la ingesta compulsiva d'aliments i les compres compulsives, a taxes comparables a la seva sobre-representació en l'addicció a l'alcohol i als estimulants. La deficiència de recompensa és la vulnerabilitat; l'activitat omple el buit de la mateixa manera que ho fa la substància.
COMT Val158Met Val/Val (constitució de guerrer).	Eliminació ràpida de la dopamina. L'efecte de la dopamina és intens i breu: el pic és clar i la caiguda també ho és. La caiguda provoca una	La natural competitivitat i la tendència a buscar intensitat del perfil "Warrior" encaixen perfectament amb els jocs d'atzar (alt risc, recompenses

	reactivació ràpida per a la següent dosis. El "guerrier" experimenta les oscil·lacions més pronunciades entre el pic i el mínim.	variables, moments de gran intensitat) i els videojocs (competitius, basats en habilitats, d'alta intensitat). La mateixa constitució biològica que produeix la grandesa atlètica i l'ambició empresarial pot donar lloc a l'addicció al joc d'atzar i a la problemàtica del videojoc quan aquesta competitivitat no es canalitza adequadament.
MTHFR C677T homozigot.	La producció disminuïda de BH4 redueix la síntesi de dopamina i serotonina. Dèficit crònic de baix nivell de dopamina. La persona amb mutació homozigòtica d'MTHFR no tractada està operant amb un to de recompensa bàsic reduït, creant el mateix buit que les addiccions conductuals omplen.	La persona que nota que se sent significativament millor durant una sessió de jocs o una visita a un casino que en la vida quotidiana, i que no pot explicar per què la vida normal li sembla insípida, podria tenir un dèficit de neurotransmissors causat per l'MTHFR que l'activitat d'alta estimulació compensa temporalment. La solució és el 5-MTHF, no la màquina escurabutxaques.

□ Addicció al joc.

El programa de reforç variable més costós disponible.

EL CENTURIÓ: Les apostes són l'expressió més pura disponible de l'arquitectura compulsiva del recompte. No es requipament addicional a part de diners i un lloc.

L'addicció al joc té la base neurobiològica més sòlida de totes les addiccions conductuals. Les dades d'imatge cerebral per a la ludopatia són gairebé idèntiques a les dades d'imatge per a l'addicció a la cocaïna i al metamfetamina: els mateixos circuits, els mateixos patrons d'activació, la mateixa inhibició de la capacitat de la cortesa prefrontal per anul·lar el senyal de desig límbic.

2.1 — Els mecanismes específics.

Mecanisme.	Què fa?	Per què és específicament potent?
L'efecte de quasi accident.	Quan una màquina escurabutxaques mostra dos de tres símbols necessaris, el circuit de recompensa s'activa MÉS que quan hi ha una pèrdua clara. El cervell registra "gairebé" com a informació significativa: com a evidència que guanyar és proper. Aquesta és una distorsió cognitiva específica incorporada en el disseny de les màquines de joc, documentada en investigacions de neurociència.	La sensació de gairebé encertar manté el comportament a través de pèrdues repetides de manera més efectiva que les pèrdues aleatòries per si soles. El jugador que només va estar a punt d'encertar el premi màxim està més motivat per jugar de nou que el jugador que no va obtenir cap símbol rellevant. La sensació de gairebé encertar no és propera a res. El generador de números aleatoris (RNG) de la màquina no té memòria. Però el cervell es comporta com si en tingués.
La fal·lació del jugador.	La distorsió cognitiva que fa creure que els esdeveniments aleatoris passats influeixen en els esdeveniments aleatoris futurs. "El vermell ha sortit 7 vegades seguides, el negre deu sortir." "He perdut 20 vegades,	La fal·lació del jugador no és estupidesa. És el sistema normal de reconeixement de patrons del cervell aplicat a un àmbit on els patrons no existeixen. La mateixa maquinària cognitiva que

	necessàriament he de guanyar aviat." Els esdeveniments aleatoris independents no tenen memòria. Cap seqüència fa que l'esdeveniment següent sigui més o menys probable.	correctament reconeix patrons a tot arreu en la natura produeix un reconeixement fals de patrons en generadors de números aleatoris.
L'il·lusió del control.	L'element d'habilitat en alguns jocs de joc (pòquer, apostes esportives, curses de cavalls) introdueix una habilitat real; i després, la persona aplica els models cognitius del component d'habilitat al component aleatori, creient que el seu judici influeix en el resultat aleatori més del que ho fa.	Els apostants esportius que investiguen a fons creuen que el seu coneixement els dona un avantatge. Els jugadors de pòquer extenen la seva autoimatge basat en l'habilitat al component de sort del joc. L'il·lusió de control manté l'interès en activitats que estan substancialment impulsades per factors que la persona no pot controlar.
El patró de persecució.	Després d'una pèrdua important, la persona augmenta les apostes per recuperar ràpidament aquesta pèrdua. Les matemàtiques agreugen encara més la situació: les apostes més elevades per recuperar provoquen pèrdues potencials més grans. L'estat emocional que impulsa aquest comportament (recuperar, tornar a l'equilibri) és tan fort que pot anul·lar el reconeixement racional de què és contraproduent.	La ludopatia és l'equivalent en jocs d'atzar de l'usuari de drogues que n'assumeix més per evitar la retirada. La pèrdua produeix un estat aversiu específic que la propera aposta promet resoldre. El mecanisme és el mateix que el patró d'evitació de la retirada en la dependència de substàncies.

2.2 — Què ofereix el joc d'atzar?

Què sembla que ofereix el joc d'atzar?	Què proporciona realment a nivell neuroquímic?	L'equivalent en arquitectura natural.
Emoció, la sensació de risc, la possibilitat de transformació (el premi que canvia tot).	La dopamina durant l'anticipació (l'aposta realitzada), la dopamina en el resultat (guany o quasi guany), l'adrenalina del	Risc competitiu genuí amb apostes reals: emprenedoria, competició atlètica, inversió legítima (no especulativa),

	risc, la noradrenalina de la incertesa. Aquesta és una de les seqüències de dopamina més completes i intenses disponibles fora de les substàncies.	negociació empresarial. Activitats que proporcionen una incertesa real i un resultat tangible, amb influència basada en l'habilitat.
Escapa de la vida ordinària: el casino elimina els judicis socials habituals, el temps normal i les responsabilitats comunes.	Un entorn controlat dissenyat específicament per eliminar els estímuls de la realitat externa (sense rellotges, sense finestres, alimentació i beguda incloses). L'entorn en si mateix provoca una dissociació de la vida ordinària.	Les pràctiques d'encarnació de la guia "The Chrysalis". L'estat de flux del repte genuí. La qualitat específica de ser completament absorbit en alguna cosa que importa, disponible a través de l'arquitectura natural sense la destrucció financera.
Connexió social: la zona de jocs, les taules de pòquer i la comunitat d'apostes esportives tenen dimensions socials reals.	Oxitocina derivada de la interacció social amb altres jugadors, l'experiència compartida de l'aposta i el resultat, la comunitat del joc.	La mateixa connexió social que es troba en les activitats competitives també pot existir en activitats que no requereixen apostes econòmiques. La comunitat d'un jugador de pòquer pot ser el club d'escacs, el circuit de cuina competitiva o l'equip de debat.

2.3 — El protocol de recuperació del joc d'atzar.

EL CENTURIÓ — La gestió d'accés no és opcional per a la recuperació de problemes amb el joc. L'entorn ha de ser canviat.

- L'autoexclusió: tots els casinos amb llicència, totes les plataformes de jocs en línia i la majoria de les plataformes d'apostes esportives ofereixen programes formals d'autoexclusió. La imatge de la persona autoexclosa es registra al sistema del casino i se li demana que marxi si és identificada a la sala. Això no és perfecte, però afegeix una fricció important. Feu-ho abans que aparegui la propera temptació, no durant.
- Gestió de l'accés financer: en casos d'addicció patològica al joc, cedir el control financer a una persona de confiança —sense renunciar a la supervisió, sense donar accés unilateral a grans quantitats— és el mateix principi que el tríage financer del Full Inventory. La persona que no té 500 dòlars en efectiu accessible no pot perdre 500 dòlars en un casino.
- Naltrexona 50 mg diàriament: l'antagonista del receptor opioide mu redueix les ganes de jugar en assajos clínics documentats. El mateix mecanisme pel qual redueix la necessitat d'alcohol també redueix la gana de jugar. Aquesta

és una de les poques intervencions farmacològiques amb evidència específica per a l'addicció conductual.

- La teràpia cognitiu-conductual (TCC) específica dirigida a les distorsions cognitives: la fal·lació del jugador, l'efecte de "quasi encert", la il·lusió de control i el patró de "persecució" són totes distorsions cognitives que responen a tècniques específiques de teràpia cognitiu-conductual. A diferència d'algunes addiccions a substàncies on la TCC és complementària, en el cas del trastorn per joc d'atzar, la TCC és el tractament principal.
- El trasplantament de la motivació competitiva: la necessitat compulsiva de competir amb apostes reals i conseqüències reals — la qualitat específica que proporciona el joc d'atzar — es pot redirigir a contextos competitius legítims. Propietat d'un negoci, competició atlètica, inversió amb una quantitat petita definida específicament com a "capital de risc". La motivació no és el problema. El vehicle sí que ho és.

Addicció als videojocs.

El producte que utilitza psicòlegs conductuals per mantenir-te jugant.

EL CENTURIÓ: El joc no era addictiu per accident. Va ser dissenyat intencionadament d'aquesta manera per persones que saben exactament el que estan fent.

L'addicció als jocs en línia apareix al DSM-5 com una condició per a estudis addicionals. Les principals empreses de jocs contracten psicòlegs conductuals, científics de l'aprenentatge i investigadors cognitius específicament per maximitzar la durada de les sessions, el índex de retorn i el comportament de compra dins del joc. Entendre que l'addictivitat està dissenyada i no és accidental canvia la relació amb el joc.

3.1 — L'arquitectura de disseny de l'addicció als jocs.

Mecanisme de disseny.	Com funciona?	Què produeix en el jugador?
La caixa de botí / Caiguda aleatòria.	Reforç de proporció variable integrat al sistema de progrés. L'objecte rar que cau de manera imprevisible després d'un nombre variable d'intents. Alguns jocs tenen taxes de caiguda documentades en el seu codi que produeixen "quasi encerts" amb molta freqüència per maximitzar l'efecte dopaminèrgic dels "quasi encerts".	La compulsión de fer "una ronda més" per veure si surt l'objecte rar. La incapacitat d'aturar-se a una hora planificada perquè el següent intent podria ser l'últim. Aquest és el mecanisme de la màquina escurabutxaques instal·lat en un joc que, altrament, té habilitat real i valor d'entreteniment genuí.
L'estructura de l'obligació social.	Les gremis, els clans, els equips i els grups d'amics creen obligacions socials que fan que jugar duri més del temps que l'individu volia. "L'equip em necessita", "la incursió està programada", "els meus amics estan connectats": el contracte social del joc multijugador fa que deixar de jugar sigui una traïció social.	La persona que volia deixar-ho no pot perquè deixar-ho afecta altres persones. El joc ha estès la compulsió conductual a l'àmbit social, i ara els costos emocionals normals de la traïció social mantenen aquest comportament.

El sistema de progrés.	Punts d'experiència, nivells, elements desbloquejables, fites d'assoliments: recompenses predefinides integrades en una estructura de proporció variable. El sistema de progrés proporciona el reforç regular que manté l'interès entre les recompenses d'alt valor amb proporció variable.	El jugador que està "tan a prop" del següent nivell, del següent desbloqueig, de la següent fita, no pot parar sense perdre el progrés cap a un objectiu. La fal·làcia dels costos ja invertits ("he dedicat tant temps") i l'efecte de quasi finalització ("estic gairebé allà") mantenen el comportament.
L'estructura nocturna.	Els jocs multijugador sovint tenen el màxim d'activitat a última hora de la nit, quan el nombre més gran de jugadors disponibles estan connectats. Les incursions de gremis i les partides competitives es programen durant la nit. El joc ofereix el contingut més gratificant exactament en el moment que coincideix amb el repòs.	El patró de trastorn per joc gairebé sempre inclou alteracions del son: sessions nocturnes, canvi de fase del son (dormir de les 3 de la nit a les 12 del migdia) i l'estat d'alerta específic dels jocs competitius que és incompatible amb l'inici del son. L'alteració del son agreuja el deteriorament cognitiu, cosa que redueix la capacitat de reconèixer i resistir el patró compulsiu.

3.2 — El problema de l'estat de flux.

Aquí és on l'addicció als jocs es torna realment complexa: l'estat de "flow" —el concepte de Csikszentmihalyi d'una absorció completa en una activitat desafiant a la vora del nivell d'habilitat d'una persona— és un estat psicològic genuí i saludable. Els jocs estan dissenyats específicament per mantenir al jugador a la frontera entre habilitat i repte, produint un "flow" autèntic. L'estat de "flow" en si mateix no és patològic.

El problema és quan el joc proporciona un estat de "flow" de manera més consistent que la vida ordinària. Quan la feina és poc estimulant, les relacions són poc exigents i el món fora de la pantalla sembla insípid i sense profunditat, l'equilibri precís entre desafiament i habilitat que ofereix el joc produeix l'experiència de "flow" més fiable disponible. La persona no està escapant a una activitat sense sentit; s'està escapant a l'entorn més atractiu al qual té accés.

La clau per a la recuperació: La solució no és eliminar els videojocs. És fer que la vida quotidiana sigui més atractiva. No fent que la vida quotidiana sigui com un joc, sinó desenvolupant les habilitats reals i els reptes autèntics que produeixen un estat de "flow" en el món real. L'artesà immers en una obra, l'atleta al límit de les seves capacitats físiques, l'empresari que afronta una incertesa real: aquestes persones

experimenten un "flow" en el món real. No necessiten la simulació calibrada d'un joc.

3.3 — El protocol de recuperació per a videojocs.

- Jocs amb horari: la qualitat addictiva dels jocs rau específicament en el seu accés il·limitat. Els jocs amb horari — X hores en Y dies, no més — estableixen una relació fonamentalment diferent amb l'activitat. L'horari transforma un comportament compulsiu en una activitat recreativa planificada. Això no és abstinència. És control.
- Fricció digital: Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey o Freedom.to — aplicacions que imposen límits de temps i períodes de bloqueig. Estableix els límits quan no estiguis en un estat d'impuls (diàdium al matí, no divendres a la nit). La fricció que impedeix l'extensió compulsiva de les sessions és més útil en el moment del "un joc més", que és el moment de màxima discapacitat cognitiva per prendre aquesta decisió.
- La regla del temps de dormir: no jugar després d'una hora específica. Aquesta norma, que és innegociable, aborda la interrupció del son que agreuja tots els altres aspectes de la addicció als videojocs. L'hora es determina en funció de quan s'ha de començar a dormir per aconseguir 8 hores. Els dispositius se col·loquen al carregador en una altra habitació a aquesta hora.
- Gestió de les obligacions socials: tingueu una conversa clara amb els amics jugadors sobre el nou horari. La sensació de culpa social al desconnectar es pot controlar si s'han establert expectatives clares. "Jugo els dimarts i dissabtes, de 7 a 10 de la nit" és un compromís social real que el grup pot tenir en compte.
- El desenvolupament de habilitats pràctiques: identifiqueu la dimensió específica d'habilitat que el joc proporciona (estratègia, reflex, treball en equip, resolució de problemes, creació de mons, immersió narrativa) i trobeu-ne l'equivalent en el món real. El pensament estratègic del jugador de RTS es pot aplicar en negocis, escacs i negociacions. El temps de reacció i la capacitat espacial del jugador de FPS es poden aplicar en contextos atlètics reals. La inversió del jugador de RPG en la creació de mons es pot utilitzar en l'escriptura, el disseny de jocs o la narració col·laborativa.

🎬 Addicció a pel·lícules, televisió i altres mitjans passius.

L'addicció que no requereix res de tu i no et retorna res.

EL CENTURIÓ: Aquesta és l'addicció conductual que no té nom perquè és completament normal. I això és exactament el que la fa difícil de detectar.

L'addicció al joc d'atzar, almenys, té la destrucció financera que la fa visible. La trastorn del videojoc, almenys, té l'aïllament social i les alteracions del son que eventualment es fan notar. L'addicció a la televisió i al cinema és invisible perquè està totalment normalitzada: la persona que mira cinc hores de televisió al dia no se considera que tingui un problema perquè la majoria de persones al seu voltant en veuen quatre hores i mitja.

El problema específic no són les hores. És la qualitat de l'interacció. El consum passiu —rebre contingut narratiu i emocional sense produir res, sense autonomia, sense esforç— és la forma de recompensa que requereix menys inversió. El cervell rep estímuls. La persona no fa res. No es desenvolupen habilitats. No s'aprofundixen les relacions. No se solucionen problemes. El temps es consumeix completament.

4.1 — El problema específic de la passivitat.

Què produeix la visualització de televisió i pel·lícules?	Què no produeix.
Satisfacció narrativa genuïna: l'estructura de la història ha estat una forma primària d'interacció humana des dels temps de les pintures rupestres. Una història ben construïda activa l'engagement emocional, la capacitat de posar-se en el lloc dels altres i la resolució de la tensió narrativa, que és un veritable plaer psicològic. Relació parasocial: la inversió emocional en personatges ficticis produeix oxitocina i serotonina reals. L'afecte és neurològicament real, fins i tot quan els personatges no ho són. Temps estructurat: l'emissió dura 42 minuts i després s'acaba. El temps té un marc temporal definit. Això és valuós per a	Desenvolupament de habilitats: observar com una altra persona fa alguna cosa no desenvolupa la capacitat de fer-ho un mateix. Connexió social genuïna: les relacions parasocials substitueixen, però no produeixen, la connexió social recíproca que proporciona la recompensa més duradora. Experiència memorable: el consum passiu s'esborra ràpidament de la memòria. Un any veient televisió és majoritàriament inrecordable. Un any desenvolupant una habilitat queda incorporat i és permanent. Tolerància per l'esforç: la persona que té

les persones que tenen dificultats amb el temps no estructurat.	com a principal oci el consum passiu desenvolupa una tolerància reduïda per al compromís esforçós que requereixen el treball productiu, la pràctica creativa i el desenvolupament genuí de habilitats.

4.2 — El patró "The Comfort Show" — Específic i comú.

El programa còmic — la sèrie de televisió que s'ha vist tantes vegades que la trama no ofereix cap sorpresa — és un patró de comportament específic que mereix el seu propi anàlisi. La persona que torna a veure el mateix programa per quarta o cinquena vegada no busca novetat ni immersió narrativa. Estan buscant quelcom més semblant al soroll blanc: una presència familiar i poc exigenta que omple l'espai sense requerir participació.

L'emissió ofereix una funció que altres coses també haurien de complir: companyia en la solitud, la sensació d'un entorn social familiar, un to emocional de fons controlat. No és incorrecte voler aquestes coses. És important saber que l'emissió proporciona una simulació d'elles, mentre que la versió real —una relació autèntica, un entorn familiar genuí, una comunitat veritable— s'atrofia per falta d'ús.

4.3 — El protocol de recuperació per a televisió/pel·lícules.

- El model de compra per episodi per a qualsevol programa nou: en lloc de subscripcions amb accés il·limitat, pagueu per cada episodi de tot el que sigui nou. Els 2,99 dòlars per episodi no són el més important; el que importa és la decisió conscient de comprar. El model d'reproducció automàtica elimina totes les opcions. El model de compra les reintrodueix.
- La regla dels 20 minuts: després de finalitzar qualsevol episodi, és obligatori esperar 20 minuts abans que comenci el següent. Utilitzeu un temporitzador del telèfon. L'aturada no requereix cap activitat; seure està bé. El que proporciona l'aturada és la recuperació de la consciència pròpia entre episodis, cosa que la funció d'autoreproducció impedeix deliberadament.
- Els llibres com a equivalent actiu: la immersió narrativa que ofereix la televisió, com ara la trama, la identificació amb els personatges i la creació d'un món, també està disponible en els llibres, però amb una diferència crucial: els llibres requereixen una construcció activa del món visual i emocional. El lector no és un receptor passiu; és un co-creador de l'experiència. La mateixa necessitat narrativa que impulsa el consum de televisió es pot redirigir a la lectura, amb un rendiment cognitiu significativament més alt.
- La proporció de contingut consumit respecte al contingut produït: per cada hora de mitjans consumits, una hora de quelcom creat. No immediatament i no com a càstig, sinó com un ajust gradual de la proporció. La persona que consumeix 5 hores per cada 1 hora de producció està consumint

significativament més del que crea. L'objectiu al llarg dels mesos és una proporció més equilibrada.

- Mira activament, no pasivament: si vas a veure la televisió, fes-ho amb una pregunta específica en ment ("què fa aquesta escena estructuralment", "com ha canviat aquest personatge", "de què argumenta l'espectacle sobre la naturalesa humana"). La visualització activa permet extreure coneixement real i habilitats de la visualització. Encara que sigui passiva en el sentit físic, no ho és en el sentit cognitiu.

🔇 ADICCIÓ A LA RÀDIO I ÀUDIO DE FONS.

L'addicció a no voler mai quedar-se sol amb els propis pensaments.

EL CENTURIÓ – El silenci és incòmode perquè alguna cosa l'ha estat omplint durant tant de temps que la capacitat de ser-hi s'ha atrofiàt.

La persona que necessita àudio de fons constantment—la ràdio sempre encèsa, el podcast sonant mentre fa qualsevol cosa, la televisió encèsa només per fer soroll—no està addicte al contingut. Està addicte a l'absència de silenci. El contingut és gairebé irrellevant. El que s'està evitant és l'experiència de la pròpia ment en silenci.

Aquest és un dels patrons de dependència conductual més comuns i més poc reconeguts. La persona que no pot conduir sense la ràdio, que no pot netejar la casa sense un podcast, que no pot adormir-se sense el murmuri de la televisió — ha desenvolupat una intolerància a la seva pròpia consciència no mediada per estímuls externs. Cada cultura i cada tradició contemplativa ha reconegut la importància del silenci. Aquesta addicció és l'evitació d'exactament allò cap al que apunten aquestes tradicions.

Què està fent l'àudio de fons?	Què està prevenint?	La recuperació.
Ocupar el processament de fons de la ment amb contingut de baixa exigència, evitant que la ment generi el seu propi contingut: els pensaments, les idees, els records i les emocions que afloren en silenci.	L'activitat natural de la xarxa de mode per defecte: la integració de l'experiència, la generació d'idees creatives, el processament emocional del que ha passat durant el dia. El silenci no està buit. És on la ment fa la seva feina més important.	Exposició progressiva al silenci. Comenceu amb 5 minuts de silenci durant una activitat diària que normalment té àudio (la primera part d'un viatge curt en cotxe, rentar els plats). Augmenteu gradualment cada setmana. La incomoditat inicial no és patològica; és el sistema atrofiat reactivant-se.
Proporcionar la il·lusió de companyia en situacions on la persona està sola. Les veus de fons són una presència social substitutiva.	La veritable solitud que produeix autoconsciència. La persona que mai ha estat sola amb la seva pròpia ment no sap com és la seva ment sense estímuls externs. No coneixen els seus propis pensaments. Només coneixen les seves reaccions al contingut extern constant.	Pràctica de solitud activa: assegéssi durant 15 minuts sense cap tipus d'àudio. No es tracta específicament de meditació (tot i que pot funcionar), sinó simplement d'assegurar-se. Permet que la ment faci el que ha de fer. Els pensaments que surten en silenci són importants. Han estat esperant.

🎵 DEPENÈNCIA MUSICAL DURANT L'EXERCICI.

L'addicció a l'exercici més socialment acceptada de la qual ningú parla.

La persona que no pot entrenar sense música mai ha fet exercici de debò.

EL CENTURIÓ: Aquest és aquell que ningú inclou en una guia de recuperació. Però hi hauria d'estar perquè és el mateix mecanisme exactament: un producte químic que fa que una experiència sigui tolerable, quan aquesta experiència s'hauria de viure directament.

La declaració anterior no és hostil a la música. Els protocols del Recovery Kernel consideren la música com un estudi sagrat. La música durant l'exercici és genuinament útil: millora el ritme, redueix la percepció de l'esforç i afegeix plaer al treball físic. La versió de dependència —la persona que literalment no pot fer exercici sense música, que mai ha completat una sessió d'entrenament sense àudio, que agafa el telèfon abans del primer pas i experimenta l'entrenament com una experiència musical mentre es mou— és quelcom diferent.

La persona que mai ha fet exercici sense música no ha experimentat mai com se sent el seu propi cos durant l'exercici. La retroalimentació propioceptiva —la sensació dels músculs contractant-se, el ritme de la respiració, la progressiva sensació de calor de la circulació, el patró específic de fatiga que permet calibrar l'esforç amb precisió— sempre ha estat amagada. Han estat en un estat de dissociació auditiva de la seva pròpia experiència física durant cada entrenament que han fet.

6.1 — Quina música està amagant?

Quina música utilitzar durant l'exercici?	Per què és important portar mascareta?	Què perd la persona?
El bucle de retroalimentació propioceptiva: la sensació específica de l'activació muscular, el nivell d'esforç, la qualitat de la respiració, la percepció del ritme cardíac i la localització precisa de la fatiga. Aquestes senyals són la comunicació en temps real del cos sobre allò que	Sense aquesta informació, la calibració de l'esforç és imprecisa. La persona fa exercici a un ritme arbitrari establert pel BPM de la música en lloc del ritme marcat per la capacitat real i l'estat de recuperació del seu cos. Els corredors que segueixen el ritme de la música sovint s'entrenen excessivament perquè la	El desenvolupament de la intel·ligència interoceptiva: la capacitat de llegir els senyals del cos amb precisió. Els atletes que entrenen sense música desenvolupen un sentit precís de l'esforç, la recuperació i la capacitat que els exercicis depenents de la música no permeten desenvolupar.

necessita i allò que és capaç de fer.	música determina un ritme que el cos no ha assenyalat com adequat per a aquell dia.	
La incomoditat de l'esforç: l'exercici és físicament incòmode. Sensació de cremar als músculs, manca d'oxigen, la resistència de les últimes repeticions. La música redueix la percepció de l'esforç en proporcionar una altra informació que competeix amb la sensació de malestar.	La tolerància per al malestar productiu, és a dir, per fer alguna cosa realment difícil sense mediació externa, és una qualitat que es pot entrenar. La persona que sempre ha mitigat el malestar de l'exercici amb música no ha entrenat aquesta tolerància. No ha desenvolupat la relació amb el malestar del seu cos que produeix la motivació intrínseca per entrenar.	La resistència específica, la determinació i la capacitat de suport sota pressió física que es desenvolupa mitjançant l'entrenament directe. La persona que sempre ha utilitzat la música per superar entrenaments difícils té una relació fonamentalment diferent amb la dificultat que la persona que s'ha entrenat directament superant la dificultat.
El potencial meditatiu de la repetició física: la qualitat rítmica i repetitiva de córrer, remar, nedar i anar en bicicleta és un vehicle natural per a la meditació. Sense música, el moviment físic repetitiu produeix una qualitat específica d'immersió en el moment present que s'ha documentat que redueix l'activitat del DMN (Default Mode Network) — el mateix efecte que la meditació.	La música ocupa la mateixa atenció que el moviment repetitiu ocuparia. L'entrada concurrent impedeix l'estat meditatiu natural que produeix l'exercici rítmic sense intermediaris. La persona que sempre corre amb música mai experimenta la meditació de córrer.	L'alliberació d'endocannabinoides (el mecanisme real del "runner's high") està associada específicament amb la intensitat i la durada de l'exercici, no amb el que la persona està escoltant. La producció d'anandamida, que produeix un benestar genuí després de l'exercici, es produeix tant si hi ha música com si no; però l'experiència és més completa sense la distracció del so.

6.2 — Per què és específicament una dependència.

La prova de dependència per a la música durant l'exercici és senzilla: pots completar una sessió completa sense ella? No de manera còmoda, sinó simplement completant-la. Per a moltes persones que sempre han fet exercici amb música, la resposta és clarament no. No "preferiria no", sinó no. La sessió d'exercici es percep com intolerable, excessivament difícil o simplement impossible.

Aquest és el senyal de dependència. L'exercici que requereix una entrada externa per ser tolerable és aquell que la persona mai ha pogut fer per si sola, cosa que significa que la motivació intrínseca i la recompensa inherent que sostenen

l'exercici a llarg termini no s'han desenvolupat. La música és el fàrmac. Si se la retira, l'exercici encara no és una activitat independent i sostenible.

Marcadors de dependència.	Marcadors no dependents.
La sessió d'entrenament s'anula o es veu greument afectada si no hi ha disponibles auriculars o música. El ritme de l'entrenament està determinat pel BPM de la música, i no tant per les sensacions del cos. L'entrenament se percep com un esdeveniment auditiu que implica moviment físic. No és possible descriure les sensacions físiques específiques d'una sessió d'entrenament típica: no es pot descriure com se senten els músculs, quin és el patró de respiració o quin nivell d'esforç solen mantenir. L'entrenament s'acaba realitzant per gaudir de la música; l'exercici és un mitjà per escoltar.	La música és un complement agradable que millora una sessió d'exercici que es podria completar sense ella. La sessió d'exercici continua si no hi ha música, potser amb una intensitat reduïda, però no s'ajorna. El feedback del cos és la font principal d'informació durant l'exercici; la música proporciona un complement de fons. Es poden descriure detalladament les sensacions físiques específiques de l'exercici: quins músculs es contrauen i quan, com evoluciona la fatiga, com se sent la recuperació entre sèries. L'exercici és l'experiència principal; la música és el complement.

6.3 — El protocol d'exercici sense música.

No es tracta d'eliminar la música de l'exercici. Es tracta de desenvolupar la capacitat d'exercitar-se sense ella, perquè la decisió d'utilitzar música sigui genuïna i no forçada.

1. Una sessió a la setmana sense música. La primera sessió pot ser difícil. La ment buscarà alguna cosa per fer, el cos se sentirà més "sorollós" sense la màscara d'àudio, i l'entrenament pot semblar més dur. Això és un símptoma de desintoxicació. Passa en 2-3 sessions.
2. Una sessió curta sense música per començar, d'uns 15-20 minuts. L'objectiu no és el rendiment, sinó el contacte. Connecta amb les sensacions del cos durant l'exercici sense meditació.
3. Dona un nom a la informació propioceptiva: durant la sessió sense música, identifica i anomena conscientment allò que està passant al cos. "La cama esquerra està més tensa que la dreta." "La respiració és més forçada del normal: la recuperació ha estat incompleta." "Aquesta sèrie té una càrrega de percepció d'esforç (RPE) de 7, la següent haurà de ser més curta."

Aquesta identificació activa de la informació que prové del cos desenvolupa la intel·ligència interoceptiva que la música amaga.

4. Durant 8 a 12 setmanes: alternar sessions sense música i sessions amb música. Les sessions sense música desenvolupen la relació propioceptiva. Les sessions amb música es trien, no s'imposen. La persona sap què són les dues opcions i està fent una elecció entre elles.
5. L'objectiu a llarg termini: que el 50% de les sessions siguin sense música. No perquè la música sigui mala, perquè no ho és. Sinó perquè l'elecció ha de ser una opció, no una obligació. L'entrenament que es pot fer sense música i que és més efectiu amb música és diferent de l'entrenament que no es pot fer sense ella.

Secció 7: L'arquitectura comuna: què tenen en comú tots aquests elements.

THE CENTURION: Cinc productes diferents. Un mecanisme. Un marc de recuperació.

En l'àmbit de les apostes, els jocs, la televisió/pel·lícules, la ràdio de fons i la dependència musical durant l'exercici, hi ha elements comuns presents. Identificar-los explícitament permet a la persona reconèixer el patró quan apareix en qualsevol forma, incloses les formes que no es cobreixen en aquesta guia.

Element comú.	Què sembla en les cinc addiccions?	El principi de recuperació.
Reforç de proporció variable.	El premi gros, la troballa rara, el moment de suspens, el gir sorprenent de la història, la cançó perfecta en el moment just de l'entrenament: tot això és un esquema de reforç variable. La imprevisibilitat manté el comportament.	Identifiqueu el mecanisme de proporció variable i doneu-li un nom. Donar-li un nom no destrueix el plaer de l'activitat; elimina la il·lusió que el següent intent pugui produir allò que realment esteu buscant.
La funció d'escapada.	Les apostes escapen de l'ansietat financera (amb la promesa d'una solució). Els jocs escapen de l'avorriment i de la sensació de no estar sent desafiat. La televisió escapa de les dificultats relacionals i del temps poc estructurat. La ràdio escapa de la solitud. La música escapa del malestar físic durant l'exercici.	La funció d'escapament sempre apunta cap a allò de què s'està escapant. El jugador empedrit està escapant de quelcom específic. L'addict als jocs està escapant de quelcom específic. Identifiqueu l'element específic. Adreceu-vos-hi directament. L'activitat d'escapament no pot resoldre allò de què s'està escapant; només pot retardar l'enfrontament.
L'estructura temporal.	Totes les addiccions conductuals proporcionen estructura al temps. La durada d'una partida, la durada d'un programa, l'obertura continua d'un casino durant 24 hores, la transmissió radiofònica ininterrompuda: tot això omple el temps d'una manera que elimina la necessitat de donar-li estructura tu mateix.	Crea una estructura de temps deliberada que no depengui de l'addicció. El protocol diari del Full Inventory, el calendari d'exercici i el programa de pràctica creativa proporcionen una estructura de temps organitzada al voltant de la construcció de coses en comptes de la consumició.

El component d'identitat.	Aficionat a videojocs, jugador empedret, aficionat al cinema, amant de la música: aquestes són declaracions d'identitat. L'addicció conductual s'ha integrat en el concepte de si mateix. Eliminar l'activitat se sent com si es tretesse una part de un mateix.	La fase "reframa" de Stop the Bleed: l'activitat era una fase de la identitat, no una característica permanent d'aquesta. El jugador pot convertir-se en dissenyador de jocs. L'aficionat al cinema pot convertir-se en cineasta. La identitat relacionada amb el joc d'atzar pot convertir-se en l'esperit empresarial competitiu. L'element impulsor de la identitat és real: redirigeix-lo, no l'elimines.
L'equivalent en arquitectura natural.	Cada addicció conductual té una arquitectura equivalent natural: l'activitat competitiva que proporciona una recompensa amb conseqüències reals sense provocar la destrucció financera; el flux genuí a través de habilitats del món real; la participació activa en narratives a través de llibres i treballs creatius; la solitud i presència autèntiques que proporciona el silenci; la intel·ligència desenvolupada per l'exercici no mediàtic, que estimula la consciència corporal.	El marc de la guia de trasplantaments s'aplica aquí exactament. L'aspecte similar a una secta: la devoció, el coneixement especialitzat, el ritual diari, la identitat, es transfereixen de l'addicció conductual a l'equivalent en l'arquitectura natural. El mateix motor. Adreça diferent.

7.1 — El conjunt d'eines per al benestar digital.

Les addiccions conductuals en el context modern estan principalment mediades per dispositius. El dispositiu que permet jugar és el mateix dispositiu que proporciona escapament a través del *streaming*, i també el mateix dispositiu que proporciona la música durant l'exercici. Les intervencions han de ser a nivell de dispositiu, no només a nivell d'intenció.

Eina.	Què fa?	Millor aplicació.
Screen Time (iOS) / Benestar digital (Android)	Límits de temps diaris específics per a cada aplicació, períodes de inactivació programada (moments en què	Estableix límits per als jocs i per a les plataformes de *streaming*. Defineix aquests límits quan NO estiguis en un

	s'bloquegen determinades aplicacions), restriccions de contingut. Aquests límits es poden bloquejar amb contrasenya per part d'una persona de confiança si la capacitat d'autocontrol és insuficient.	moment d'impuls, per exemple, diumenge al matí, i no divendres a la nit quan l'impuls sigui actiu. Bloqueja aquests límits amb la contrasenya d'una persona de confiança durant els primers 90 dies.
Cold Turkey / Freedom.to	Bloqueigs programats per a la pàgina web i l'aplicació amb un bloqueig total que no es pot anul·lar durant el període de bloqueig. Més restrictius que "Screen Time": el bloqueig és una barrera física, no un recordatori suau.	Plataformes de jocs d'atzar en línia, pàgines web de jocs, serveis de streaming. Programeu els bloquejos per als moments de major risc (tard al vespre, primera hora del matí; èpoques en què la compulsivitat conductual és més forta i la presa de decisions és més dèbil).
Programes d'autoexclusió (específics per a jocs de joc).	Inscripció formal a les bases de dades d'autoexclusió per a casinos i plataformes de jocs en línia. La persona exclosa no pot obrir noves comptes a les plataformes participants i se li sol·licita que abandoni els casinos físics si es la identifica.	S'ha de fer de manera proactiva, abans del següent desig. La dificultat per autoexcloure's és gairebé nul·la quan no s'està en un estat de desig de jugar. És prohibitivament alta durant un desig.
L'enfocament de fricció física.	Elimina les aplicacions del telèfon. El procés de descàrrega que dura 5 minuts és un obstacle. Col·loca el comandament de la televisió en un lloc inconvenient. Carrega el telèfon i el controlador de jocs en una habitació diferent a l'habitació. Compra un despertador perquè no cal utilitzar el telèfon a l'habitació.	L'addicció conductual es manté gràcies a un accés sense obstacles. Afegir qualsevol obstacle, fins i tot petit, redueix dràsticament l'ús impulsiu. La persona que ha de posar-se dret i agafar el comandament de la cuina té menys probabilitats de veure un episodi més que la persona que només ha de prémer un botó.

El principi de la recuperació de les addiccions conductuals.

EL CENTURIÓ — Sense Substàncies Necessàries — Però la mateixa arquitectura de recuperació s'aplica exactament.

La persona amb trastorn del joc que mai ha consumit alcohol ni drogues utilitza el mateix mecanisme de dopamina que la persona en recuperació d'opiats. Les mateixes variants genòmiques (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozigòtic) subratllen la mateixa deficiència de recompensa. El mateix reforç de proporció variable provoca el mateix patró compulsiu. La mateixa funció d'evasió omple el mateix buit.

L'arquitectura de recuperació és idèntica: identificar la funció específica que l'addicció està complint, construir un equivalent natural, aplicar fricció digital per reduir l'accés, desenvolupar l'habilitat o pràctica específica que aborda directament la necessitat subjacent. La fase de reestructuració s'aplica. El marc de trasplantament s'aplica. L'arquitectura natural — l'exercici, la solitud, el flux genuí, la competició amb conseqüències reals, la producció creativa — és la destinació.

La música durant l'exercici val la pena mencionar una vegada més perquè és la més petita, la més normal i la més reveladora. Si no pots estar sol amb el teu cos durant un entrenament; si necessites l'àudio perquè l'experiència física del teu propi cos treballant intensament és quelcom que no pots tolerar directament; això és el mateix mecanisme que tots els altres elements d'aquesta guia. El cos és el temple. Sigues-hi present. La música encara estarà allà quan la triïs en lloc de necessitar-la.

AVALUACIÓ PERSONAL DE L'ADICCIÓ COMPORTAMENTAL.

Puc triar NO fer-ho avui, sense sentir més molèstia del que sentiria si em saltés qualsevol altra activitat neutra?

Quan fas això, ¿ho sentes com una elecció o com una força que et tira?

Ha augmentat el temps que dedica a aquesta activitat amb el temps, en lloc de mantenir-se constant?

Quan deixo, noto que em sento millor o sento la necessitat de començar de nou?

Hi,

I'm sorry, but I don't understand what you are asking. Could you please provide more context or clarify your question?

Si l'activitat no es pot triar lliurement per fer-la o no, i la manca d'aquesta provoca un malestar desproporcionat respecte a la pèrdua de qualsevol altra activitat, això és el senyal. El mecanisme és el mecanisme, independentment del que sigui el producte.

Recovery Kernel | No Substance Required | Crisis: 988 | SAMHSA: 1-800-662-4357
Línia d'ajuda nacional per a problemes de joc: 1-800-522-4700 | Xat: ncpgambling.org/chat
The Transplant | Stop the Bleed | The Full Inventory | The Chrysalis
Mateix motor. Producte diferent. Mateixa recuperació.